

Ragam Manfaat Coklat



Sumber Foto : history.com

Siapa yang tidak kenal coklat, kelezatan berbahan dasar buah kakao ini sering kali dijadikan sebagai cemilan bahkan dapat diolah menjadi minuman hangat untuk menemani sore hari Anda. Tapi tahukah Anda ternyata ada beragam manfaat coklat untuk kesehatan? Penasaran? Yuk simak artikel berikut ini!

Coklat berasal dari biji buah kakao yang tumbuh di pohon kakao. *Theobroma cacao* berasal dari hutan hujan tropis Amerika Tengah, di mana tanaman ini telah tumbuh selama ribuan tahun. Coklat sering dijadikan sebagai makanan atau minuman manis namun ternyata semakin murni dan gelap coklat, semakin besar manfaat kesehatannya.

Coklat mentah atau coklat hitam lebih dianjurkan daripada coklat susu dan coklat putih. Coklat hitam memiliki 50 - 90 persen padatan kakao, sedangkan coklat susu biasanya 10 - 30 persen sementara cokelat putih adalah mentega kakao murni dan tidak memberi Anda manfaat kesehatan apa pun.

Nutrisi yang terkandung di dalam coklat

Coklat hitam memiliki kandungan berbagai macam mineral seperti:

- Magnesium
- Seng
- Besi

- Fosfor
- Tembaga.

Selain memiliki beragam mineral, coklat juga mengandung senyawa Polifenol yang baik seperti Antioksidan dan Flavonoid. Semua senyawa ini membantu melindungi sel – sel dari peradangan, meningkatkan fungsi otak, bahkan meningkatkan kekebalan dan kesehatan kardiovaskular.

Manfaat yang terkandung di dalam coklat hitam

1. Menurunkan risiko penyakit jantung

Kandungan flavonoid dalam coklat hitam dapat menjaga kesehatan jantung, senyawa ini membantu menghasilkan nitrit oksid, yang menyebabkan pembuluh darah rileks dan menurunkan tekanan darah.

2. Meningkatkan Mood

Cokelat merangsang aktivitas saraf di area otak yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati.

3. Meningkatkan fungsi otak

Dengan mengonsumsi coklat hitam dapat meningkatkan fungsi otak dan membantu mencegah kondisi neurodegeneratif, seperti penyakit Alzheimer dan penyakit Parkinson.

4. Menurunkan kolesterol

Mengonsumsi coklat hitam juga dapat menurunkan kolesterol jahat (LDL) dan meningkatkan kolesterol baik (HDL).

5. Menjaga kulit dari paparan sinar matahari

Senyawa bioaktif dalam coklat hitam ternyata memiliki manfaat baik untuk kulit. Flavanol dapat melindungi kulit dari kerusakan akibat sinar matahari dan meningkatkan aliran darah ke kulit.

6. Mencegah kanker

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa coklat hitam dapat melindungi seseorang dari beberapa jenis kanker karena terdapatnya senyawa yang berperan sebagai antioksidan pada coklat hitam. Namun masih dibutuhkan penelitian lebih lanjut mengenai hal ini.

Semakin gelap warna coklat berarti semakin tinggi konsentrasi kakao yang terkandung di dalamnya. Secara teoritis, gelapnya warna coklat menandakan tingginya tingkat antioksidan.

Selain manfaatnya bagi kesehatan, coklat juga mengandung banyak kalori dan lemak, jadi tetap perhatikan komposisi pada setiap merek coklat yang Anda konsumsi.

Referensi :

- Everyday Health (2019). 8 Healthy Reasons to Eat dark Chocolate
- Healthline (2021). & Proven Health Benefits of dark Chocolate
- Mayo Clinic (2020). Can Chocolate be good for health?
- Medical News Today (2018). Health benefit and risks of chocolate
- WebMD (2020). Chocolate: Are There Health Benefits?